Con ULIVETO ti MANTIENI GIOVANE perché ricca di CALCIO per ossa sane e forti

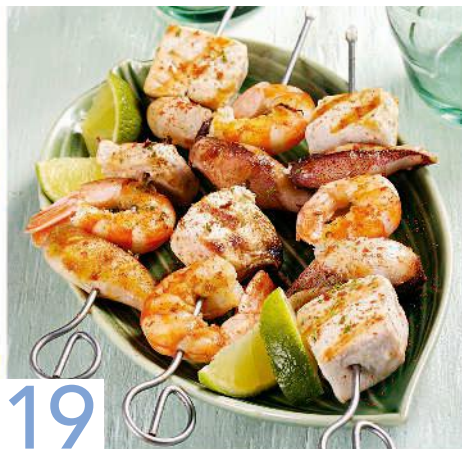
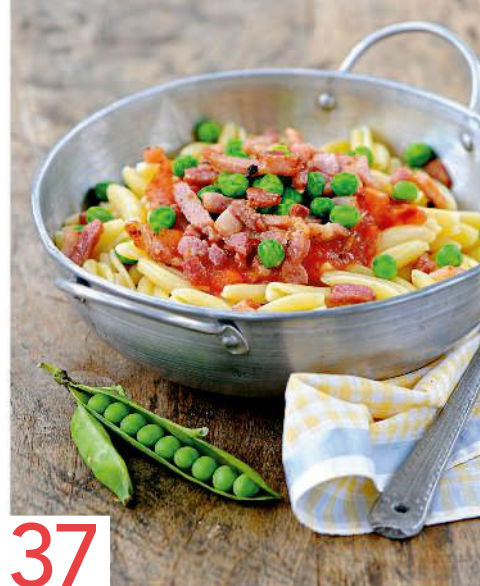
Uliveto, per il suo contenuto di calcio altamente assimilabile, contribuisce a mantenere le ossa sane e forti, fondamentali per mantenersi giovani

Mantenersi giovani resistendo all'inesorabile sopravanzare dell'età? Si può fare ma si devono mettere in campo tante strategie. Una di queste è la scelta di un'acqua capace di aiutarci nell'impresa. Uliveto, di cui il Ministero della Salute ha già riconosciuto l'utilità nel partecipare "all'integrazione del calcio" come contrasto all'osteoporosi, possiede le caratteristiche per schierarsi al nostro fianco. Ovviamente da sola non basta. Il segreto per non arrendersi al peso degli anni è adottare stili di vita corretti, necessari nel loro insieme per contribuire al nostro benessere, sinonimo di anti-vecchiaia.
Ecco quattro semplici ma importanti contromisure per non lasciarsi sopraffare dall'incedere degli anni. Al primo posto, come sempre, l'attività fisica, "allenatrice" ideale delle ossa. È molto importante poi seguire un'alimentazione equilibrata, composta dai nutrienti fondamentali e povera di eccessi. L'esposizione al sole resta un ingrediente necessario se preso a piccole dosi e nelle ore giuste. E infine c'è l'acqua Uliveto, ricca di un buon livello di calcio.
Ma attenzione: l'assorbimento di questo indispensabile minerale ha le sue regole. Uliveto ha una concentrazione di calcio pari a circa 200 mg/litro. Studi scientifici pubblicati su riviste internazionali confermano che, a pari quantità di acqua bevuta, concentrazioni più elevate di calcio non ne comportano un assorbimento proporzionalmente maggiore *(Böhmer H., Müller H. e Resch KL - Osteoporosis International 2000 - Bacciottini L. e coll. Journal of Clinical Gastroenterology 2004 - Brun Lucas R. e coll. Molecular Food Research 2014).* Con i suoi circa 200 milligrammi per litro, altamente assimilabili, **Uliveto può dunque contribuire al raggiungimento della quota giornaliera di calcio raccomandata per fornire protezione alle ossa in ogni età.**
È dunque il calcio il costruttore di ossa forti e resistenti, uno degli "amici" sui quali contare per rispondere con vigore all'attacco degli anni. Teniamo conto che nella seconda metà della vita il fabbisogno di questo minerale aumenta, passando da 800 a 1.200 mg al giorno, e che per raggiungere la quota giornaliera di calcio raccomandata occorre non solo assumere quotidianamente un'acqua con calcio altamente biodisponibile ma introdurre questo prezioso minerale anche attraverso altre fonti alimentari come tutti i latticini (latte, yogurt e formaggi) ed alcune verdure a foglia verde.
È importante sapere che l'indebolimento delle ossa e la progressione dell'osteoporosi sono un'insidia silenziosa, di cui la gran parte della popolazione, donne e uomini, non ne è consapevole. Eppure i numeri parlano chiaro. Appena la metà delle donne affette sa di esserlo. Come i piccoli devono bere latte per essere fortificati dal calcio, così i "grandi" dovrebbero bere un'acqua calcica che, in quanto acqua minerale, ha un ulteriore vantaggio. È priva di calorie.

"La quantità di calcio presente nell'acqua minerale ULIVETO partecipa all'integrazione del fabbisogno giornaliero di calcio per la salute delle ossa".
Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute (Decreto del Ministero della Salute n. 4311 del 15-7-2019).

GENTE in cucina

sommario

12

19

37

49

60

TAGLIATELLE

4 Con ciliegini e mazzancolle
5 Alle zucchine e Roquefort
6 Con scampi e asparagi
7 Al cotto e feta
8 Affumicate ai funghi
9 Con rucola e pesto leggero
10 Ai ciliegini arrostiti
11 Cremose di mare
12 Piccanti con champignon
13 Con bocconcini di pollo
14 Con tacchino e senape
15 Saporite al pecorino e speck
16 Ai peperoni colorati
17 In crema di broccoli

GAMBERI

18 Sauté al cocco
19 Spiedini al lime
20 Padellata con peperoni verdi
21 Tagliatelle con calamari
22 Omelette ai cipollotti
23 Tempura croccante
24 Stufatino di mare
25 Tartellette al guacamole
26 Insalata al pompelmo
27 Tagliatelline orientali al salto
28 Patate ripiene
29 Bulgur al pomodoro

PISELLI

30 Padellata di seppie
31 Vellutata al bacon
32 Risi e bisi al basilico
33 Pollo stufato all'orientale
34 Pie di vitello
35 Pirofila di pollo con patatine
36 Cake salato alle carote
37 Pasta pomodoro e guanciale
38 Tortino al curry
39 Sauté di vongole, funghi e legumi
40 Tajine di merluzzo
41 Tonno grigliato

ZAFFERANO

42 Rigatoni, vongole e gamberi
43 Tajine di pollo e cous cous
44 Torta ai pinoli e mandorle
45 Vellutata di patate e cozze
46 Merluzzo con cipolle
47 Spirali dolci all'uvetta
48 Pollo alla crema
49 Capesante in salsa
50 Salmone su riso giallo
51 Cotolettine dorate
52 Crema dolce di riso
53 Tortini al cioccolato

TIRAMISÙ

54 Classico con i lamponi
55 Al mango e passion fruit
56 Con arance e cacao
57 Al lime e cioccolato
58 Con i kiwi marinati
59 Con banane rosolate
60 Con prugne e vino rosso
61 Alle pesche e pistacchi
62 Verde al tè matcha
63 Al fondente e scorzette candite
64 Esotico all'ananas e coriandolo
65 Con mirtilli e basilico

L'ELEGANZA HA UN POSTO D'ONORE

La cucina di primavera si fa chic e porta in tavola raffinate ricette con le tagliatelle e i gamberi, la bontà dei piselli freschi, l'aroma dorato dello zafferano e tutta la golosità del tiramisù.

TAGLIATELLE

la pasta all'uovo che delizia il palato

Con ciliegini e mazzancolle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 300 g di mazzancolle sgusciate * 300 g di pomodorini ciliegia * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di origano fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * Semi di finocchio * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e privateli di semi e acqua. Fate appassire lo scalogno e l'aglio, spellati e tritati, in una padella con una noce di burro, un filo d'olio e una presa di semi di finocchio. Aggiungete i ciliegini e fateli rosolare. Intanto, private le mazzancolle del filo nero e sciacquatele. Unitele nella padella, fate saltare 3 minuti, salate, pepate e completate con le erbe tritate. Nel frattempo, lessate le tagliatelle in acqua salata. Scolatele al dente e trasferitele nella padella con il condimento. Aggiungete una noce di burro, fate insaporire 30 secondi a fiamma vivace e servite immediatamente.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 100 g di formaggio Roquefort * 100 g di ricotta * 2 zucchine * 1 mazzetto di basilico * 1 cucchiaio di pinoli * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tostate i pinoli qualche istante in una padella antiaderente e teneteli da parte. Lavate le zucchine e tagliatele a dadini. Fatele saltare 10 minuti nella padella con un filo d'olio e salate. Nel frattempo, cuocete le tagliatelle in acqua salata. Scolatele al dente, conservando un po' della loro acqua, e trasferitele nella padella con le zucchine. Unite i pinoli e la ricotta, stemperate con un filo dell'acqua tenuta da parte e spegnete. Completate con il Roquefort diviso a grosse scaglie, il basilico a filetti sottili, qualche foglia intera e servite subito.

Alle zucchine e Roquefort

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

TAGLIATELLE

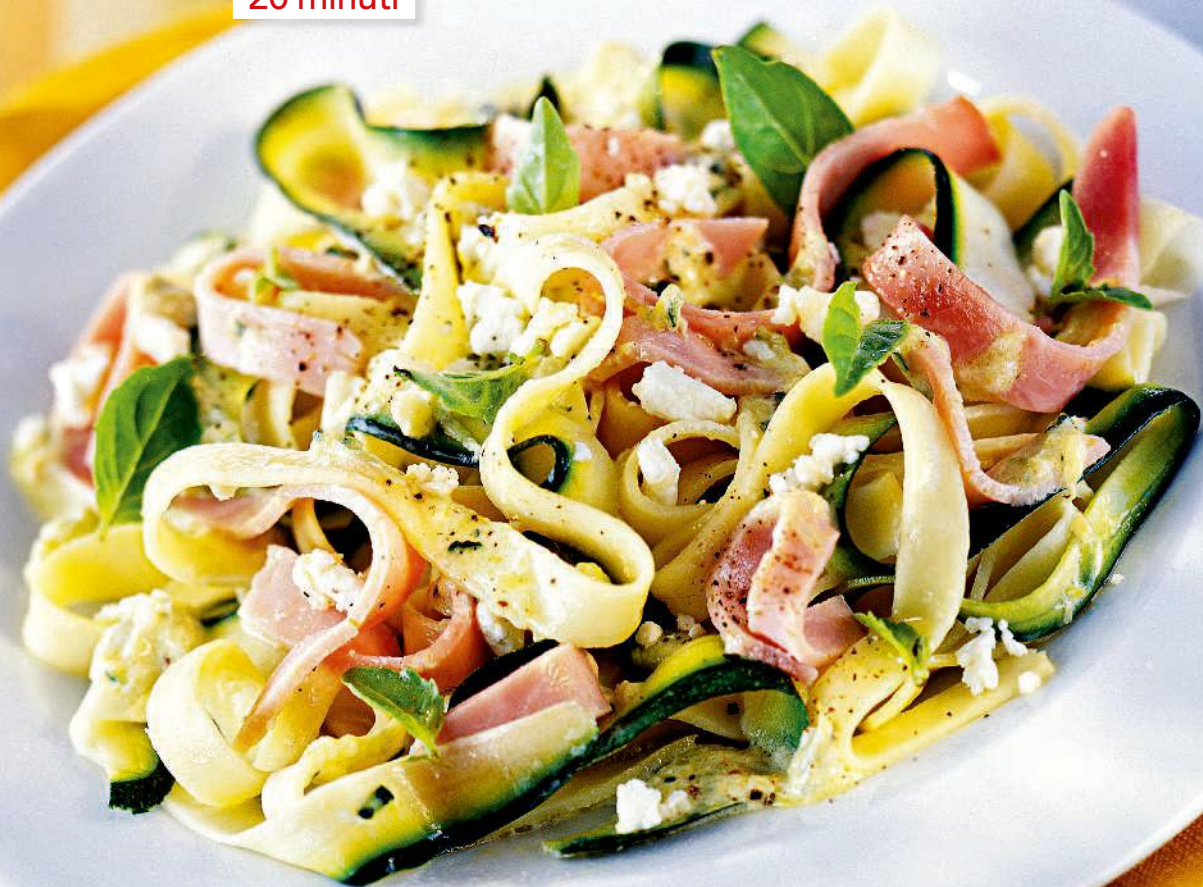
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 8 code di scampi * 200 g di punte di asparagi * 1 scalogno * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate le code di scampi, privatele del filo nero e sciacquatele. Lavate gli asparagi e tagliateli a tocchetti. In una padella, fate appassire lo scalogno con un filo d'olio. Unite gli asparagi, un filo d'acqua e stufate 10 minuti a fuoco dolce. Aggiungete gli scampi, alzate la fiamma, salate, pepate e cuocete 3 minuti. Nel frattempo, lessate le tagliatelle in acqua salata. Scolatele al dente, lasciandole un po' umide, e trasferitele nella padella con il condimento. Aggiungete una noce di burro e fate saltare e insaporire 30 secondi, mescolando. Servite con una macinata di pepe.

Con scampi e asparagi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Al cotto e feta

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 150 g di prosciutto cotto a fette spesse * 100 g di feta * 2 zucchine * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine e tagliatele a nastri sottili per il lungo con un pelapatate. Riducete a striscioline il prosciutto. In una padella, fate fondere una noce di burro con un filo d'olio, unite le zucchine e fatele saltare finché risultano tenere. Salatele leggermente, tenetele da parte e rosolate qualche istante nella padella il prosciutto. Nel frattempo, lessate le tagliatelle in acqua salata. Scolatele al dente, trasferitele nella padella, riunite le zucchine, poco altro burro e fate insaporire un minuto. Togliete dal fuoco, pepate e cospargete con la feta sbriciolata e il basilico.

TAGLIATELLE

Affumicate ai funghi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 150 g di prosciutto di Praga * 500 g di funghi misti * 200 g di pomodorini ciliegia * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i funghi e tagliate a pezzetti i più grossi. Fate appassire in una padella lo scalogno e l'aglio con un filo d'olio. Unite i funghi e mescolate. Cuocete 10-15 minuti, finché i funghi sono teneri e l'acqua emessa è evaporata. Aggiungete i pomodorini, lavati e tagliati a metà, sale, pepe e cuocete altri 5 minuti. Tagliate il prosciutto a pezzetti e uniteli al condimento. Intanto, lessate le tagliatelle in acqua salata, scolatele al dente lasciandole un po' umide e trasferitele nella padella con il condimento, insieme a una noce di burro. Fate insaporire a fuoco vivo, mescolando. Completate con una macinata di pepe, il prezzemolo tritato e servite.

Con rucola e pesto leggero

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 1 mazzetto di rucola * ½ spicchio d'aglio * 1 mazzetto di basilico * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * ½ limone * 30 g di pinoli * 80 g di olive nere * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Frullate le foglie di basilico con l'aglio spellato, una presa di sale, un cucchiaio di parmigiano, il succo del limone e 4-5 cucchiai d'olio, per ottenere una salsa fluida. Tostate i pinoli in una padella antiaderente. Lavate e asciugate la rucola. Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele al dente e conditele in una terrina con una grossa noce di burro, le olive, i pinoli e la salsa. Unite la rucola, rigirate delicatamente e servite con il parmigiano rimasto a parte.

TAGLIATELLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 250 g di pomodorini ciliegia * 200 g di caprino * 100 g di olive nere snocciolate * 1 mazzetto di basilico * Peperoncino in fiocchi * Zucchero * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate ciliegini, disponeteli su una placca rivestita di carta da forno e condite con olio e sale. Unite le olive a pezzetti, spolverizzate con poco zucchero e infornate 20 minuti a 200°, se possibile con la funzione ventilata, finché i ciliegini sono abbrustoliti. Friggete le foglie di basilico in una padellina con abbondante olio, scolatele su carta da cucina e versate l'olio in una terrina. Lessate le tagliatelle in acqua salata, scolatele nella terrina con l'olio e conditele con una noce di burro, peperoncino e pepe. Unite pomodorini e olive, il caprino a ciuffetti, il basilico, altro pepe e peperoncino a piacere.

Ai ciliegini arrostiti

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Cremose di mare

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 4 filetti di platessa senza pelle * 500 g di cozze pulite * 500 g di cuori di mare * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo tritato * 100 ml di panna fresca * 100 ml di vino bianco * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete i cuori di mare un'ora a bagno in acqua salata, sgocciolateli e lavateli insieme alle cozze. Fate appassire in una padella scalogno e aglio, spellati e tritati, con una noce di burro. Unite cozze e cuori, mettete il coperchio, lasciate aprire le conchiglie, sgocciolatele, filtrate il liquido di cottura e versatelo in un pentolino con il vino. Portate a bollore, fate ridurre di un terzo e aggiungete la panna. Regolate di sale e pepate. Intanto, sgusciate parte di cozze e cuori, tenendone alcuni interi per la decorazione. Infarinate i filetti di platessa, dorateli in una padella con una noce di burro e salateli. Lessate le tagliatelle in acqua salata, scolatele e conditele in una terrina con i cuori, le cozze e la salsa. Servite con i filetti di platessa dorati e il prezzemolo tritato.

Piccanti con champignon

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 500 g di funghi champignon * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di timo fresco * 1 limone * 50 ml di panna fresca * Peperoncino in fiocchi * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i funghi, affettateli a lamelle e rosolateli a fuoco vivo in una padella ampia, con una noce di burro, finché sono dorati e l'acqua emessa è evaporata. Salateli, toglieteli e fate appassire nella padella, con un filo d'olio, scalogno e aglio spellati e tritati. Lavate il limone, ricavate la scorza a filetti e spremete il succo. Unite al soffritto una presa di peperoncino, la panna, il succo di limone e fate addensare. Riunite i funghi e regolate di sale. Intanto, lessate le tagliatelle in acqua salata, scolatele al dente e trasferitele nella padella. Fate saltare un minuto e servite con i filetti di scorza, ciuffetti di timo e altro peperoncino a piacere.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 200 g di petto di pollo a dadini * 1 manciata di spinaci * 1 carota * 1 gambo di sedano * ½ cipolla * 400 g di polpa di pomodoro * ½ bicchiere di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tritate sedano, carota e cipolla. Lasciateli appassire in una padella con un filo d'olio, unite i dadini di pollo, fateli rosolare, sfumate con il vino e fate evaporare. Unite il pomodoro, sale, pepe cuocete 20 minuti. Intanto, lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata. Unite al sugo gli spinaci, lavati e spezzettati, e fateli appassire. Scolate le tagliatelle al dente e conditele con il sugo e una macinata di pepe.

Con bocconcini di pollo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

TAGLIATELLE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 200 g di fesa di tacchino * 250 g di pomodori * 1 mazzetto di rucola * 60 g di nocciole sgusciate * 1 limone * 1 cucchiaino di senape all'antica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Riducete la carne a bocconcini e fateli saltare a fuoco vivo, in una padella, con un filo d'olio, sale e pepe. Unite i pomodorini, lavati e tagliati a metà, e rosolate qualche minuto. Nel frattempo, tritate grossolanamente le nocciole e mescolate in una terrina la senape con il succo del limone e un filo d'olio. Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata. Scolatele al dente e versatele nella terrina con la salsa alla senape. Unite la carne e i pomodorini, con il loro fondo di cottura, le nocciole, la rucola sciacquata e un giro d'olio. Mescolate e servite.

Con tacchino e senape

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Saporite al pecorino e speck

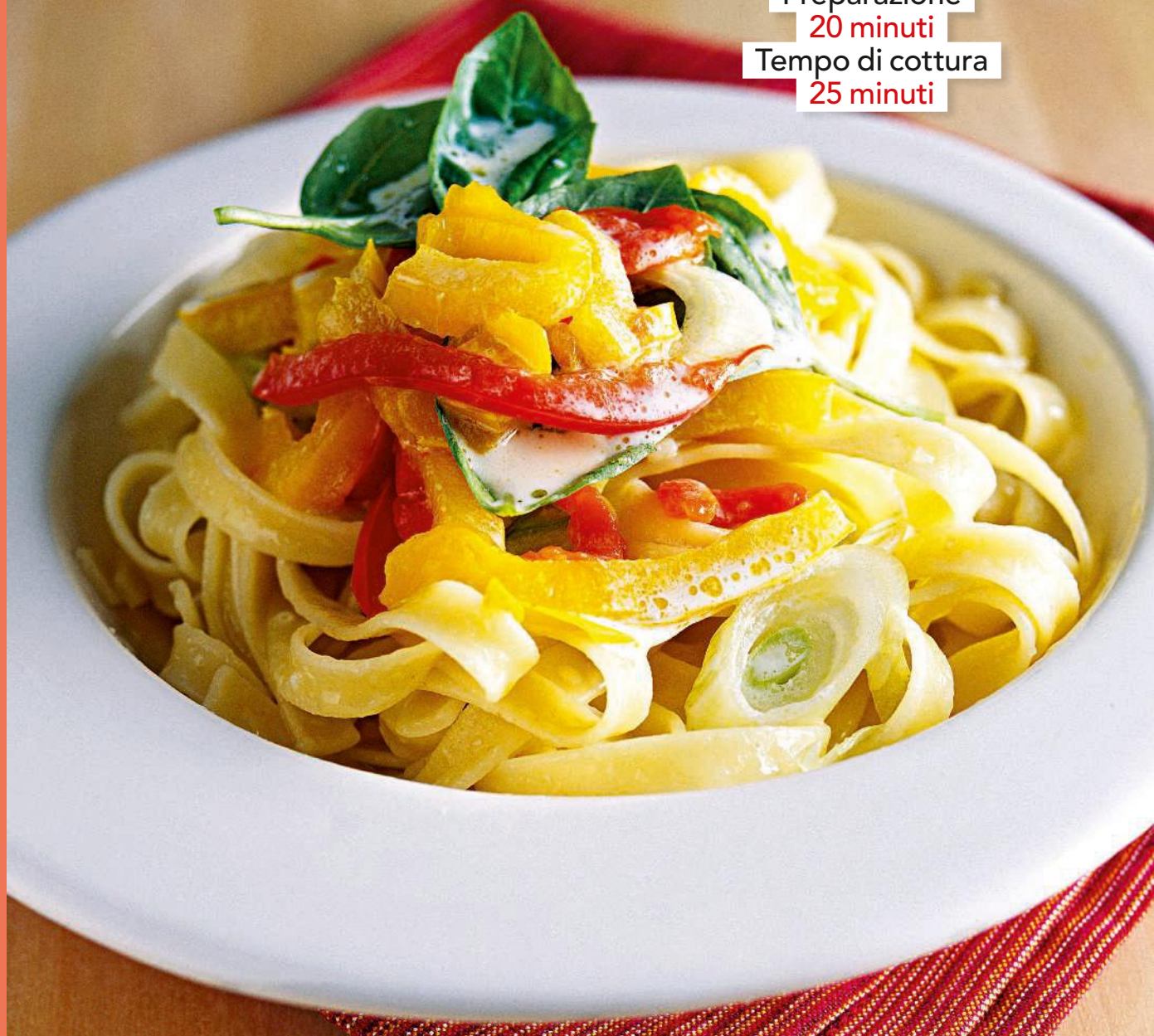
Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 150 g di speck a fette * 150 g di piselli sgranati * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 40 g di pecorino grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire in una padella l'aglio, spellato e tritato, con una noce di burro e un filo d'olio. Aggiungete i piselli, 1-2 cucchiai d'acqua, sale, pepe e cuocete 10 minuti, finché i legumi sono teneri. Intanto, tagliate le fette di speck a strisce. Lessate le tagliatelle in acqua salata. Scolatele al dente trasferendole nella padella con i piselli, aggiungete un filo d'olio, poco altro burro e fate saltare. Servite le tagliatelle con le strisce di speck, il pecorino, il prezzemolo tritato e una macinata di pepe.

TAGLIATELLE

Ai peperoni colorati

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * ½ peperone rosso * ½ peperone giallo * 1 piccolo porro * 150 ml di panna fresca * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i peperoni e tagliateli a listarelle. Pulite il porro, affettatelo a rondelle spesse e fatele appassire in una padella con una noce burro e un filo d'olio. Unite le listarelle di peperoni, qualche foglia di basilico, sale, pepe e fate saltare a fuoco vivo. Togliete gli ortaggi dalla padella e versate nel fondo la panna. Portate a bollore e lasciate addensare.

Nel frattempo, lessate le tagliatelle in acqua salata. Scolatele al dente conservando una tazzina della loro acqua. Trasferitele nella padella, riunite porro e peperoni e fate saltare qualche istante, diluendo se occorre con l'acqua tenuta da parte. Servite con basilico fresco.

In crema di broccoli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tagliatelle fresche * 200 g di broccoli a cimette * 150 g di pancetta a fette spesse * 150 ml di panna acida o yogurt greco * 2 cucchiai di mascarpone * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate e cuocete a vapore i broccoli. Rosolate la pancetta in una padella ampia, con un filo d'olio, finché risulta croccante. Ripassatevi i broccoli, regolate se occorre di sale e pepate. Prelevate metà delle cimette, schiacciatele in una ciotola e mescolatele con il mascarpone, la panna acida (o lo yogurt), il parmigiano e un filo d'olio. Versate la crema nella padella, mescolate e spegnete. Intanto, lessate le tagliatelle in acqua salata. Scolatele al dente, conservando un po' della loro acqua, e trasferitele nella padella. Amalgamate qualche istante, diluendo se occorre con l'acqua di cottura tenuta da parte. Completate con il prezzemolo e servite.

GAMBERI

il sapore del mare a piccoli morsi

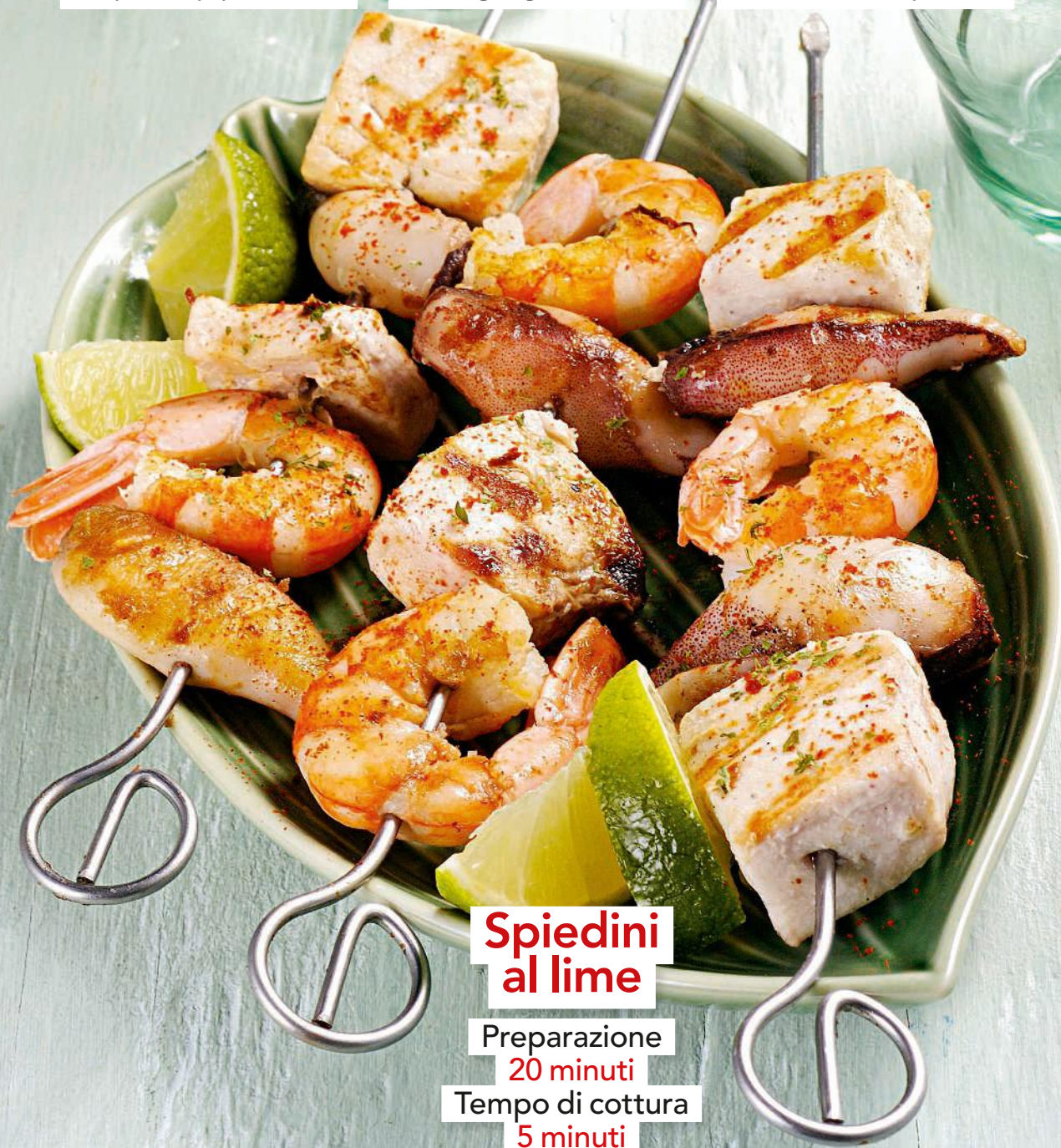
Sauté al cocco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 code di gambero sgusciate * 1 porro * 50 ml di panna fresca * 50 ml di latte di cocco non zuccherato * 3 cucchiai di cocco secco grattugiato * 1 cucchiaino di zucchero di canna * 1 ciuffo di prezzemolo * Curry * Paprica * Burro * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Mondate il porro e tagliatelo a rondelle sottili, compresa la parte verde più chiara. Fatelo appassire in una padella con burro, sale e un pizzico di curry. Aggiungete la panna e il latte di cocco, portate a bollore, coprite e cuocete 10 minuti a fuoco dolce. Nel frattempo, private i gamberi del filo nero, sciacquateli e asciugateli bene. In una ciotola, mescolate il cocco secco con un pizzico di curry, uno di paprica e lo zucchero. Passatevi i gamberi e rosolateli 3-4 minuti in un'altra padella con olio e burro. Salateli, pepateli e serviteli con il porro, decorando con qualche ciuffetto di prezzemolo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 code di gamberi * 8 calamaretti puliti * 150 g di pesce spada in un trancio spesso * 4 lime * Paprica * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spremete il succo di 2 lime e mescolatelo in una terrina con un filo d'olio, pepe, una presa di paprica e il prezzemolo, tritato finemente. Separate teste e sacche dei calamaretti, poi sgusciate i gamberi, lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero e infine sciacquate tutto. Eliminate allo spada pelle e osso centrale e tagliate la polpa a dadi. Riunite gli ingredienti preparati alla marinata, coprite e fate riposare un'ora in frigo. Scolate il pesce dalla marinata, montate gli spiedini e spennellateli d'olio. Cuoceteli 5 minuti circa su una piastra calda, girando gli spiedini da tutti i lati. Salateli e serviteli con i lime rimasti, lavati e a spicchi.

Spiedini al lime

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di gamberi sgusciati * 2 piccoli peperoni verdi * 2 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * 1 peperoncino fresco * Paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i gamberi del filo nero e sciacquateli. Mescolateli in una ciotola con il succo del limone, il peperoncino pulito e tritato, una spolverata di paprica e uno spicchio d'aglio schiacciato. Coprite con pellicola e fate riposare 30 minuti in frigo. Mondate i peperoni e tagliateli a listarelle. Fate dorare l'aglio rimasto, spellato, in una padella con un filo d'olio. Unite i peperoni, salate e rosolate 10 minuti. Aggiungete i gamberi, scolati dalla marinata, e cuocete per altri 3-4 minuti mescolando. Regolate di sale, pepate e servite con il prezzemolo tritato.

Padellata con peperoni verdi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Tagliatelle con calamari

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di tagliatelle secche * 400 g di code di gamberi * 600 g di calamari puliti * 1 zucchina * 1 scalogno * 1 ciuffo di maggiorana * 3 cucchiai di panna fresca * 200 g di passata di pomodoro * Tabasco * 30 ml di brandy o Cognac * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i calamari e tagliateli ad anelli. Sgusciate i gamberi, lasciando le codine, privateli del filo nero e lavateli. Fateli saltare a fuoco vivo 2 minuti in una padella con poco olio, unite il liquore e lasciate sfumare. Togliete i gamberi e teneteli da parte. Lavate e riducete a pezzetti la zucchina. Spellate e tritate lo scalogno e fatelo appassire nella padella con 2-3 rametti di maggiorana e poco altro olio. Unite i dadini di zucchina e cuocete 5 minuti. Aggiungete i calamari e rosolate 2 minuti. Versate passata e panna, sale, pepe e fate sobbollire 5 minuti: i calamari devono restare teneri. Riunite i gamberi, qualche goccia di Tabasco e mescolate. Lessate al dente le tagliatelle in acqua salata e scolatele. Ripassatele nel condimento e servite con maggiorana fresca.

Omelette ai cipollotti

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 uova * 250 g di gamberi sgusciati * 2 cipollotti sottili * 1 mazzetto di aneto * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i gamberi del filo nero, sciacquateli e rosolateli 3 minuti in una padella con un filo d'olio. Salateli e teneteli da parte. Fate appassire nella padella, con poco altro olio e sale, i cipollotti puliti e tagliati a rondelle, compresa la parte verde più tenera, poi toglieteli. In una ciotola, sbattete le uova con sale, pepe e l'aneto tritato. Scaldate la padella con una piccola noce di burro, versate un quarto delle uova, distribuite un quarto di cipollotti e gamberi e cuocete finché le uova iniziano a rapprendersi, restando comunque morbide. Fate scivolare l'omelette su un piatto, tenete in caldo e preparate allo stesso le altre omelette. Servite, a piacere con aneto fresco.

Tempura croccante

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
20 code di gamberi * 150 g di farina * 250 ml di acqua frizzante * 1 tuorlo * Olio di semi di arachidi * Sale

In una ciotola, sbattete il tuorlo con la farina e stemperate versando a filo l'acqua, fredda di frigo, per ottenere una pastella fluida (potrebbe servirne un po' di più o di meno). Mettete in frigo 30 minuti. Sgusciate i gamberi lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero, sciacquateli e asciugateli bene. Scaldate abbondante olio in una padella a bordi alti. Passate i gamberi nella pastella e tuffateli pochi per volta nell'olio caldo, tenendoli qualche istante per la codina con l'aiuto di una pinza. Friggeteli 2-3 minuti finché sono dorati, scolate su carta da cucina, salate e servite.

GAMBERI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di gamberi * 500 g di filetti di merluzzo senza pelle * 200 g di ceci lessati * 1 peperone rosso * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 1 spicchio d'aglio * 400 g di polpa di pomodoro * 1 mazzetto di origano fresco * 100 ml di vino bianco * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Incidete il dorso dei gamberi con le forbici, eliminate il filo nero e sciacquateli. Private il merluzzo di eventuali lische e tagliatelo a bocconcini. Scaldate un filo d'olio in una casseruola e rosolate 2-3 minuti gamberi e merluzzo. Levateli e teneteli da parte. Spellate cipolla e aglio, mondate il sedano, tritateli e fateli appassire nella casseruola del pesce con un filo d'olio. Unite il peperone, pulito e tagliato a filetti, 2-3 rametti di origano e rigirate. Sfumate con il vino, versate il pomodoro, aggiungete una presa di peperoncino, salate e cuocete coperto 15 minuti. Versate i ceci e fate insaporire. Riunite gamberi e merluzzo, cuocete 5 minuti e servite con origano fresco.

Stufatino di mare

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Tartellette al guacamole

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta brisée pronta rettangolare * 16 code di gamberi * 1 avocado * 2 pomodorini ciliegia * ½ cipolla * 1 ciuffo di prezzemolo * ½ limone * Tabasco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Srotolate la brisée lasciandola sulla sua carta e appiattitela leggermente con il mattarello. Ricavate 8 dischi e foderate altrettanti stampini da tartelletta imburrati. Bucherellate il fondo, copritelo con dischetti di carta da forno, manciatine di legumi secchi e infornate 10 minuti a 180°. Eliminate legumi e carta e rimettete 10 minuti in forno. Sfornate, sformate e fate raffreddare. Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo e la buccia e schiacciate la polpa in una ciotola, con una forchetta, unendo il succo di limone, la cipolla spellata e tritata finemente, qualche goccia di Tabasco, un filo d'olio, sale e pepe. Sgusciate i gamberi lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero, sciacquateli e fateli saltare 3 minuti in una padella con l'aglio schiacciato e un filo d'olio. Salate, pepate e spegnete. Lavate i pomodorini e divideteli a spicchi. Distribuite il guacamole nelle tartellette e guarnite con i gamberi, gli spicchi di pomodorini e foglioline di prezzemolo.

Insalata al pompelmo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di code di gamberi sgusciate * 1 pompelmo rosa * 1 cuore di sedano * ½ cetriolo * 1 ciuffo di menta * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 fette di pancarrè * 1 spicchio d'aglio * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe rosa in grani

Lavate il limone, ricavate 2 fettine e spremete il resto. Pulite il sedano e tenete da parte le foglie. Fate bollire 10 minuti in una casseruola abbondante acqua salata con le fettine di limone, le foglie di sedano e qualche gambo di prezzemolo. Private i gamberi del filo nero, sciacquateli, tuffateli nell'acqua aromatizzata e scottateli 3 minuti. Spegnete e fate raffreddare. Tagliate il pane a dadini, morateli in una padella con l'aglio schiacciato e un filo d'olio, salateli e scolateli su carta da cucina. Pelate il pompelmo al vivo, eliminando scorza e parte bianca, e ricavate gli spicchi privi delle pellicine. Tagliate a tocchetti il sedano e il cetriolo pelato. Mescolateli in una insalatiera con i gamberi e gli spicchi di pompelmo. Emulsionate in una ciotolina il succo del limone con olio, sale e un cucchiaino di grani di pepe pestati. Irrorate sull'insalata e completate con un trito di menta e prezzemolo. Aggiungete i crostini e guarnite con menta fresca.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di tagliatelline cinesi * 250 g di gamberi sgusciati * 100 g di fagiolini * 2 cipollotti sottili * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino fresco * Salsa di soia * Olio di sesamo * Olio di semi di arachidi * Sale

Spuntate i fagiolini, tagliateli a metà per il lungo, sbollentateli 5 minuti in acqua salata e scolateli. Private i gamberi del filo nero e sciacquateli. Spellate e tritate l'aglio. Pulite i cipollotti e affettateli a rondelle oblique, compresa la parte verde. Scaldate in una padella ampia un filo di olio di arachidi con l'aglio. Aggiungete i cipollotti, i fagiolini e il peperoncino, mondato e tritato. Saltate a fuoco vivo 10 minuti, unite i gamberi e rosolate un minuto. Condite con un giro di soia e un filo di olio di sesamo. Intanto, lessate le tagliatelline in acqua bollente. Scolatele bene e trasferitele nella padella. Fate saltare 1-2 minuti e servite subito.

Tagliatelline orientali al salto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

GAMBERI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 patate * 200 g di gamberi sgusciati * 2 pomodori * 3 cucchiai di panna acida o yogurt * 2 cucchiai di maionese * 1 cucchiaio di senape * 1 cucchiaio di succo di limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Paprica * Zucchero * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate bene le patate, avvolgetele singolarmente in alluminio e infornatele a 200° per circa 50 minuti finché sono tenere. Private i gamberi del filo nero, sciacquateli, scottateli 3 minuti in acqua salata e scolateli. Lavate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a dadini. In una ciotolina, mescolate la panna acida (o lo yogurt) con la maionese, la senape, il succo di limone, un pizzico di paprica, uno di zucchero, un filo d'olio, sale e pepe, allungando se occorre con 1-2 cucchiai d'acqua. Sfornate le patate, scartatele, disponetele nei piatti, incidetele su un fianco e allargate i lembi aiutandovi con 2 forchette. Salate e farcite le patate con i gamberi, i pomodori e la salsa. Spolverizzate con il prezzemolo tritato, una macinata di pepe e servite.

Patate ripiene

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

Bulgur al pomodoro

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di bulgur * 300 g di gamberi sgusciati * 150 g di feta * 1 carota * 1 gambo di sedano * 150 g di piselli sgranati * 200 g di pomodorini ciliegia * ½ cipolla * 1 mazzetto di aneto * Concentrato di pomodoro * 500 ml di brodo vegetale * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Portate a bollore il brodo in un pentolino, versate il bulgur, mescolate e spegnete. Mettete il coperchio e fate riposare 10 minuti finché il bulgur assorbe completamente il brodo. Nel frattempo, mondate e tritate sedano, carota e cipolla. Private i gamberi del filo nero, lavateli e saltateli 3 minuti in una padella, con un filo d'olio. Toglieteli e fate appassire nella padella il trito, con poco altro olio. Aggiungete i piselli, salate, pepate e cuocete 5 minuti. Unite e i pomodorini, sciacquati e divisi a metà, una punta di concentrato e stemperate con un filo d'acqua. Sgranate il bulgur, trasferitelo nella padella e mescolate. Unite i gamberi, rigirate e spegnete. Completate con la feta a dadini, il succo del lime, l'aneto tritato e mescolate delicatamente. Servite, a piacere con aneto fresco.

PISELLI
semaforo verde al gusto

Padellata di seppie

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di seppie piccole pulite * 500 g di piselli sgranati * 1 cipollotto * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate le seppie, tagliatele a pezzi e conditele in una terrina con il succo del limone e un filo d'olio. Mescolate, coprite con pellicola e fate marinare un'ora in frigo. In una casseruola, fate appassire il cipollotto, pulito e tritato, con olio e burro. Aggiungete i piselli e mescolate. Bagnate con un filo d'acqua, salate, pepate e cuocete coperto 10-15 minuti. In una padella, saltate 5 minuti le seppie, scolate dalla marinata, con un filo d'olio, sale e pepe. Servitele sui piselli con il prezzemolo e una macinata di pepe.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di piselli sgranati * 50 g di bacon * ½ spicchio d'aglio * 50 ml di panna fresca * 1 ciuffo di menta * 1 l di brodo vegetale * 1 filoncino di pane * Sale e pepe

Sminuzzate il bacon e fatelo rosolare in una casseruola antiaderente senza condimenti, finché il grasso si scioglie. Unite l'aglio, spellato e tritato, e lasciatelo appassire. Aggiungete i piselli e fate insaporire qualche istante. Bagnate con il brodo, portate a bollore e cuocete 10-15 minuti. Unite 4-5 foglie di menta e frullate con un mixer a immersione (a piacere, potete passare il frullato al colino per renderlo più fine). Riportate il passato sul fuoco, unite la panna e scaldate un paio di minuti, mescolando. Intanto, affettate e tostate il pane. Servite la vellutata con i crostoni.

Vellutata al bacon

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

PISELLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di riso Vialone nano * 800 g di piselli freschi * 1 piccola cipolla * 1,5 l di brodo vegetale * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di basilico * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i piselli e sgranateli, unite i baccelli al brodo vegetale, aggiungete un rametto di basilico, portate a bollore e fate sobbollire 15-20 minuti. In una casseruola fate appassire la cipolla, spellata e tritata, con una noce di burro e un filo d'olio. Unite i piselli, un filo d'acqua, sale, pepe e cuocete coperto 5 minuti. Versate il riso, mescolate e portate a cottura versando poco per volta il brodo filtrato (a piacere, potete scolare i baccelli, privarli dei gambi, frullarli e riunirli al brodo): dovete ottenere un risotto piuttosto brodoso. Fuori dal fuoco, unite una noce di burro, il parmigiano e mescolate. Regolate di sale e servite, con basilico fresco a piacere.

Risi e bisi al basilico

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Pollo stufato all'orientale

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 sovracosce di pollo * 150 g di piselli sgranati * 250 g di taccole * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 250 ml di brodo di pollo * 250 ml di latte di cocco non zuccherato * 1 cucchiaino di curry * 1 cucchiaino di amido di mais * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una casseruola, fate rosolare in poco olio mezza cipolla e l'aglio, spellati e tritati. Spolverizzate con il curry, tostate qualche istante e unite il pollo. Rosolate i pezzi a fuoco vivo girandoli su tutti i lati. Versate il brodo e il latte di cocco, mescolate, portate a bollore e cuocete 30 minuti coperto, a fiamma dolce. Lavate e spuntate le taccole e unitele nella casseruola insieme ai piselli. Regolate di sale, pepate e proseguite la cottura 10 minuti, finché il pollo è tenero. Stemperate l'amido in una tazzina di acqua fredda, versatelo nella casseruola, mescolate e fate addensare qualche minuto. Spellate e tritate la cipolla rimasta e fatela appassire in una padellina con una noce di burro. Versate la cipolla sul pollo e servite ben caldo.

Pie di vitello

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 400 g di spezzatino di vitello * 200 g di pancetta affumicata a fette spesse * 300 g di piselli sgranati * 2 cipollotti * 1 ciuffo di salvia * 150 ml di brodo vegetale * 1 tuorlo * 1 cucchiaio di farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la pancetta a listarelle. Mondate i cipollotti, affettateli e fateli appassire in un tegame con la salvia, una noce di burro e un filo d'olio. Unite la carne e la pancetta, rosolate, spolverizzate con la farina e mescolate per tostarla. Stemperate con il brodo e cuocete 20 minuti a fiamma dolce. Aggiungete i piselli, regolate di sale, pepate e distribuite lo spezzatino in 4 cocotte, imburrate fin sui bordi. Srotolate la sfoglia, ricavate 4 dischi e coprite le cocotte, facendo aderire la sfoglia all'orlo. Ricavate dai ritagli alcuni decori, applicateli sulla sfoglia e spennellate con il tuorlo, sbattuto con poca acqua. Praticate un foro al centro di ogni coperchio, per far sfiatare il vapore, e infornate 15 minuti a 200°. Abbassate a 180° e proseguite la cottura altri 15-20 minuti.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 pollo a pezzi * 500 g di patatine novelle * 200 g di piselli sgranati * 150 g di fave sgranate * 2 cipollotti * 1 limone * 1 ciuffo di menta * 100 ml di brodo di pollo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate 20 minuti i pezzi di pollo in una padella con un filo d'olio, sale e pepe, girandoli su tutti i lati. Unite le patatine lavate, proseguite la cottura altri 10 minuti, salate e pepate. Mescolate in una ciotola piselli e fave con i cipollotti, spellati e affettati, e 2-3 foglie di menta spezzettate. Condite il succo del limone, olio, sale, pepe e versate i legumi in una pirofila. Unite le patatine e i pezzi di pollo, con la pelle verso l'alto, irrorate con il fondo di cottura della carne, versate il brodo e infornate circa 20 minuti a 200° accendendo se possibile, verso la fine, la funzione ventilata. Servite con menta fresca e, a piacere, spicchi di limone.

Pirofila di pollo con patatine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

PISELLI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di piselli sgranati * 2 carote * 3 uova * 150 g di farina, più quella per lo stampo * 120 ml di latte * 80 g di gruyère grattugiato * 250 ml di yogurt greco * 1 mazzetto di prezzemolo * 1 bustina di lievito in polvere * 2 cucchiai di succo di limone * Burro * 100 ml di olio di semi di girasole * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate la carote, riducetele a dadini e scottatele in acqua bollente salata, 5 minuti, insieme ai piselli. Scolate e lasciate raffreddare. In una ciotolina mescolate lo yogurt con il succo del limone, un filo di olio d'oliva, sale, pepe e un cucchiaio di prezzemolo tritato. In una terrina, sbattete le uova e unite il gruyère e la farina setacciata con il lievito, alternandoli con il latte e l'olio di semi. Regolate di sale, pepate e aggiungete i piselli, le carote e un cucchiaio di prezzemolo tritato. Versate il composto in uno stampo da plum cake, imburrato e infarinato, e cuocete 45 minuti a 180°. Sfornate, lasciate raffreddare, sformate e servite con la salsa allo yogurt.

Cake salato alle carote

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

Pasta pomodoro e guanciale

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di caserecce o gemelli * 150 g di guanciale in una fetta * 150 g di piselli sgranati * 400 g di pomodori pelati * ½ bicchiere di vino bianco * 40 g di pecorino grattugiato * Peperoncino in polvere * Burro * Sale e pepe

Scottate i piselli 5 minuti in una casseruola con acqua bollente salata e scolateli con un mestolo forato, conservando l'acqua. Tagliate il guanciale a listarelle e rosolatele in una padella antiaderente, a fuoco vivo, finché il grasso si scioglie e risultano croccanti. Sfumate con il vino e lasciate evaporare. Togliete il guanciale dalla padella e unite i pelati tagliuzzati e una presa di peperoncino. Regolate di sale, pepate a piacere e cuocete per una decina di minuti. Nel frattempo, riportate a bollore l'acqua dei piselli e cuocetevi la pasta. Aggiungete al sugo il guanciale, i piselli e fate insaporire, poi trasferite il condimento in una terrina. Scolate la pasta al dente e ripassatela nella padella con una noce di burro. Servitela con il sugo al guanciale e il pecorino a parte.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 uova * 1 petto di pollo * 200 g di piselli sgranati * 50 g di mandorle a lamelle * 100 ml di latte di cocco * Curry * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il petto di pollo a dadini, scartando ossicino e cartilagine. Fateli rosolare in una padella con un filo d'olio, a fuoco vivo, per 5 minuti. Aggiungete i piselli, qualche cucchiaio di acqua, sale, pepe e cuocete per altri 5 minuti. In una ciotola, sbattete le uova con il latte di cocco, una presa di curry, sale e pepe. Unite pollo e i piselli e versate il composto in uno stampo imburrato. Distribuite sulla superficie le mandorle a lamelle e infornate 25 minuti a 210°, finché il tortino risulta dorato. Servitelo caldo.

Tortino al curry

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Sauté di vongole, funghi e legumi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di vongole spurgate * 200 g di piselli sgranati * 200 g di fave sgranate * 200 g di funghi spugnole * 12 punte di asparagi * 1 cipollotto * 80 ml di vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete le vongole un'ora a bagno in acqua, con una manciata di sale grosso. Sciacquate gli asparagi e cuoceteli 10 minuti a vapore con i piselli e le fave. Pulite i funghi e saltateli 10 minuti in una larga padella con una noce di burro. Unite asparagi, piselli e fave, salate, pepate e cuocete 5 minuti. Intanto, fate appassire il cipollotto, pulito e affettato, in un tegame ampio con un filo d'olio. Sfumate con il vino, unite le vongole sgocciolate, mettete il coperchio e lasciate aprire i molluschi, rigirandoli ogni tanto. Prelevate le vongole con un mestolo forato e trasferitele nella padella con gli ortaggi. Irrorate con il liquido dei molluschi, filtrato, e lasciate sobbollire ancora qualche minuto. Servite ben caldo.

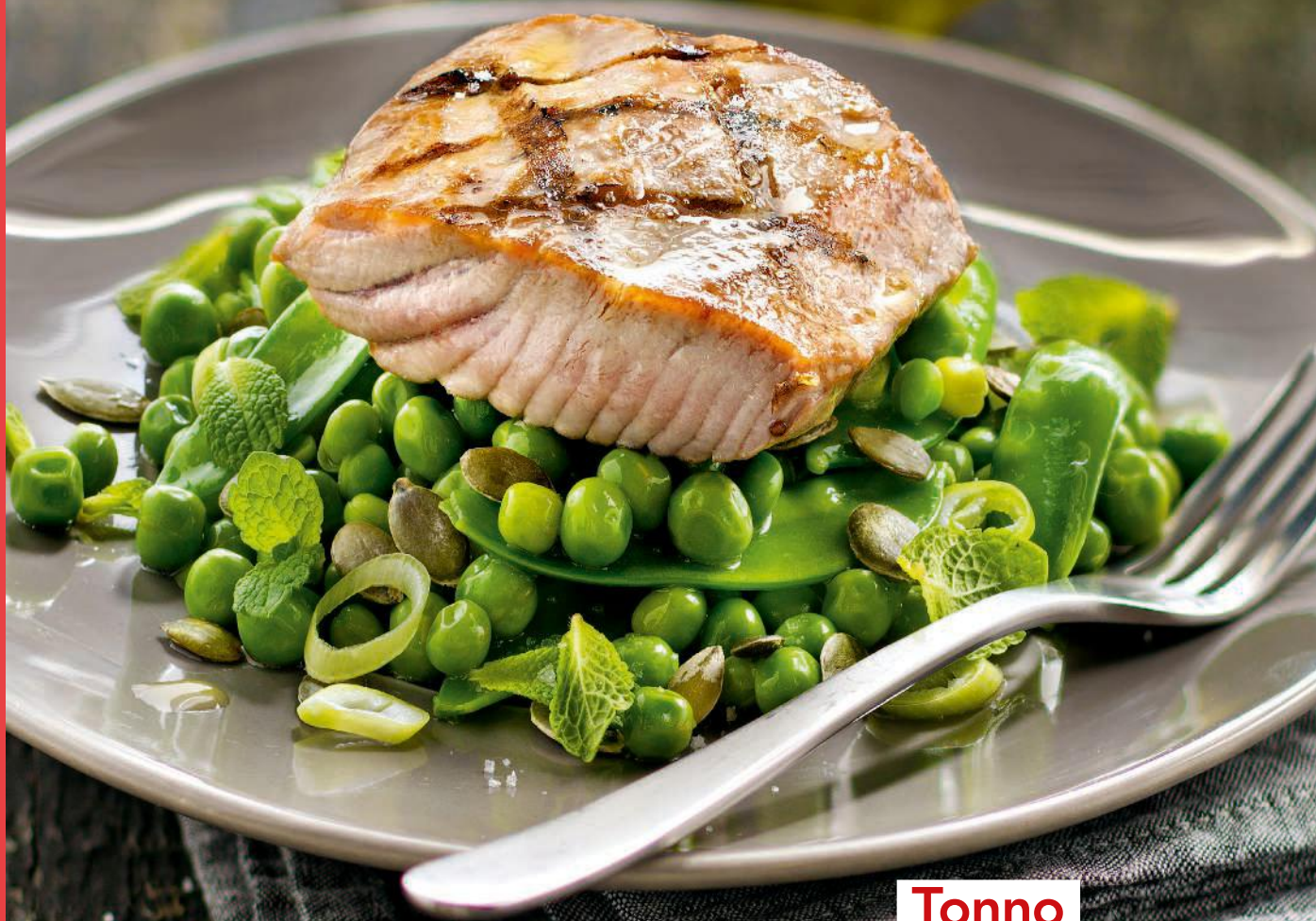
Tajine di merluzzo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di merluzzo senza pelle * 300 g di piselli sgranati * 2 finocchi * 2 cipollotti * 80 g di olive nere * 2 limoni * ½ bicchiere di vino bianco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Privata il pesce di eventuali lische e fatelo marinare con il succo di un limone, sale e pepe. Mondate i finocchi, conservando le barbine verdi, e tagliateli a spicchi. Irrorate d'olio il fondo di una tajine o una casseruola in coccio. Distribuitevi i finocchi, i cipollotti puliti e affettati, i piselli e una presa di barbine, tritate con il prezzemolo. Salate e versate sul fondo il vino bianco e un filo d'acqua. Unite il limone rimasto, lavato e tagliato a pezzetti, mescolate, mettete il coperchio e infornate per circa 20 minuti a 180°. Togliete il recipiente dal forno e unite sugli ortaggi i filetti di merluzzo, conditi con olio e sale, e le olive. Bagnate se occorre con poca altra acqua, rimettete il coperchio e proseguite la cottura in forno 10-15 minuti. Guarnite con altre barbine di finocchio e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tranci di tonno * 200 g di piselli sgranati * 200 g di taccole * 2 cipollotti * 50 g di semi di zucca * 1 ciuffo di menta * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate 5 minuti i piselli e le taccole, sciacquate e spuntate, in acqua bollente salata e scolateli. Fate tostare i semi di zucca in una padella antiaderente, levateli e fate appassire nella padella i cipollotti, mondati e affettati, con olio e burro. Aggiungete piselli e taccole e lasciate insaporire 5 minuti. Riunite i semi di zucca, regolate di sale, pepate, spegnete e aggiungete qualche foglia di menta. Nel frattempo, ungete i tranci di tonno con un velo d'olio e grigliateli su una bistecchiera ben calda, 2-3 minuti per lato. Salateli, pepateli e serviteli sui legumi, tutto ben caldo.

Tonno grigliato

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

ZAFFERANO

Un giallo risolto

Rigatoni, vongole e gamberi

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di rigatoni * 300 g di gamberi sgusciati * 300 g di vongole * 200 g di pomodorini gialli * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 1 presa di pistilli di zafferano * 2 cucchiai di panna fresca * ½ limone * 1 ciuffo di aneto * Burro * Sale e pepe

Mettete le vongole un'ora a bagno in acqua fredda salata. Sgocciolatele e fatele aprire in un tegame, con il coperchio. Scolatele, sgusciatene 2/3 e filtrate il fondo di cottura. Private i gamberi del filo nero e sciacquateli. In una padella fate appassire lo scalogno e l'aglio, spellati e tritati, con una noce di burro. Unite i pomodorini lavati e fate saltare 5 minuti. Aggiungete i gamberi e il liquido delle vongole, cuocete altri 3 minuti, regolate di sale e pepate. Mescolate la panna con lo zafferano e il succo del limone, versate nel condimento, riunite le vongole e spegnete. Lessate i rigatoni in acqua salata, scolateli, ripassateli nel condimento e servite con l'aneto tritato.

Tajine di pollo e cous cous

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cous cous * 1 pollo a pezzi * 4 zucchinette novelle * 1 cipolla * 8 pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 1 limone * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * 1 presa di pistilli di zafferano * 1 stecca di cannella * 2 anici stellati * 500 ml di brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate appassire la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, in una tajine o in una casseruola di coccio con una noce di burro e un filo d'olio. Unite zenzero, anici, cannella, brodo e portate a bollore. Rosolate il pollo in una padella con un filo d'olio, trasferitelo nel brodo, coprite e fate sobbollire 30 minuti. Lavate e tagliate a spicchi il limone e i pomodorini, sciacquate e dividete a metà per il lungo le zucchinette e uniteli al pollo. Proseguite la cottura 30 minuti, rigirando ogni tanto il pollo. Nel frattempo portate a bollore 200 ml di acqua salata, versate sul cous cous in una terrina, unite un filo d'olio, coprite e fate riposare 10 minuti. Unite al pollo lo zafferano, regolate di sale, pepate e servite con il cous cous sgranato.

ZAFFERANO

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
150 g di semolino * 1 l di latte d'avena * 100 g di zucchero * 60 g di farina di mandorle * 2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio * 1 presa di pistilli di zafferano * 50 g di pinoli * Mandorle pelate * Sale

In una casseruola, scaldate a fuoco dolce il latte d'avena con lo zafferano e lo zucchero. Appena inizia a fremere, versate a pioggia il semolino, la farina di mandorle e un pizzico di sale, mescolando con una frusta. Fate addensare 10 minuti, rigirando spesso. Incorporate l'acqua di fiori d'arancio e togliete dal fuoco. Versate metà composto in una pirofila rettangolare, rivestita di carta da forno. Distribuite i pinoli, coprite con l'impasto rimasto e cospargete con qualche mandorla. Infornate 20 minuti a 180°. Fate raffreddare, sformate e tagliate a quadrotti.

Torta ai pinoli e mandorle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Vellutata di patate e cozze

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 k di cozze pulite * 3 patate * 1 porro * 1 scalogno * 1 peperoncino fresco * 600 ml di brodo vegetale * 150 ml di panna fresca * 100 ml di vino bianco * 1 bustina di zafferano * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate lo scalogno. Fatelo appassire in una casseruola con una noce di burro. Sfumate con il vino, fate evaporare e aggiungete le cozze lavate. Mettete il coperchio e lasciate aprire le cozze a fuoco vivo. Sgocciolatele e sgusciatele, tranne qualcuna per decorare, poi filtrate il liquido di cottura e stemperatevi lo zafferano. Aggiungete nella casseruola un filo d'olio e fate appassire il porro, mondato e tritato. Pulite il peperoncino e tritatelo. Sbucciate le patate, tagliatele a dadini, unitele al porro insieme a metà del peperoncino e lasciate insaporire per alcuni istanti. Versate il brodo e il liquido delle cozze con lo zafferano. Regolate di sale, pepate e cuocete 20 minuti, finché le patate sono tenere. Aggiungete qualche cozza sgusciata e, fuori dal fuoco, frullate con un mixer a immersione. Passate la crema al setaccio, riversatela nella casseruola, aggiungete la panna e fate sobbollire a fuoco dolce 5 minuti, mescolando. Servite la vellutata guarnendo con le cozze tenute da parte, il peperoncino rimasto, una macinata di pepe e qualche foglia di prezzemolo.

ZAFFERANO

Merluzzo con cipolle

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetti di merluzzo senza pelle * 2 cipolle * ½ peperone verde * 1 spicchio d'aglio * 400 ml di brodo di pesce * 100 ml di vino bianco * 150 ml di panna fresca * 1 bustina di zafferano * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una casseruola, fate appassire le cipolle, spellate e affettate sottili, con un filo d'olio e l'aglio, sbucciato e tritato. Unite il peperone, mondato e tagliato a filetti, mescolate e cuocete 5 minuti. Sfumate con il vino e fate evaporare. Versate il brodo, scioglietevi lo zafferano, aggiungete la panna, salate e pepate. Lasciate sobbollire 10 minuti. Privati i filetti di merluzzo di eventuali lische, aggiungeteli nella casseruola, mettete il coperchio e cuocete 10 minuti. Regolate se occorre di sale, completate con il prezzemolo e servite.

Spirali dolci all'uvetta

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di farina, più quella per la lavorazione * 180 ml di latte * 60 g di zucchero * 50 g di burro * 60 g di panna acida o yogurt greco * 2 uova * 1 tuorlo * 1 bustina di zafferano * 1 bustina di lievito di birra disidratato * 2 cucchiai di uvetta * Sale

Scaldate in un pentolino il latte con lo zafferano e un cucchiaino di zucchero. Mescolate e fate intiepidire. Diluite nel latte il lievito, mescolando. Versate nella ciotola di una impastatrice la farina con lo zucchero rimasto e un pizzico di sale. Iniziate a lavorare versando le uova, il latte, la panna acida (o lo yogurt) e il burro morbido: se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungete poca altra farina. Formate una palla, mettetela in una terrina infarinata, coprite con un telo e fate lievitare 2 ore. Trasferite l'impasto sul piano infarinato, sgonfiatelo e ripiegatelo un paio di volte su se stesso. Tagliatelo in pezzi di circa 60 g l'uno, allungateli e arrotolateli formando spirali doppie a esse. Allineate i dolcetti su una placca, rivestita di carta da forno, coprite e fate lievitare altri 30 minuti. Spennellate i dolcetti con il tuorlo sbattuto e inserite un'uvetta al centro di ogni spirale. Infornate a 200° per 10-12 minuti, finché le spirali sono dorate.

ZAFFERANO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cosce di pollo * 1 spicchio d'aglio * 350 ml di panna fresca * 1 cucchiaino di pistilli di zafferano * 1 cucchiaino di amido di mais * 250 ml di brodo vegetale * Vino bianco * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scaldate la panna in un pentolino con i pistilli di zafferano, mescolando. Spegnete e fate riposare. Rosolate a fuoco vivo le cosce di pollo in una padella con un filo d'olio, dorandole su tutti i lati. Salatele, pepatele e trasferitele in una teglia, con la pelle verso l'alto (conservate la padella). Infornate 45 minuti a 200°. Fate appassire nella padella l'aglio, spellato e tritato, con poco altro olio. Sfumate con un filo di vino, fate evaporare, spolverizzate l'amido, mescolate, stemperate con il brodo e fate ridurre 5 minuti. Versate la panna, regolate di sale, pepate e lasciate addensare. Servite il pollo con la crema, l'erba cipollina tagliuzzata e altri pistilli di zafferano a piacere.

Pollo alla crema

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 15 minuti

Capesante in salsa

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 noci di capesante * 1 piccolo porro * 1 bustina di zafferano * 1 presa di pistilli di zafferano * 200 ml di vino bianco * 1 cucchiaino di amido di mais * 100 ml di brodo di pesce o vegetale * 1 ciuffo di aneto * Burro * Sale e pepe

In una padella, fate spumeggiare una noce di burro. Unite le capesante, sciacquate e asciugate bene. Rosolatele a fuoco vivo 30 secondi per parte, salatele e toglietele. Fate appassire nella padella il porro, mondato e affettato, con poco altro burro. Sfumate con il vino, fate evaporare, bagnate con il brodo e scioglietevi il contenuto della bustina di zafferano. Stemperate l'amido in qualche cucchiaio di acqua fredda, unitelo alla salsa, mescolate e fate addensare qualche minuto. Regolate di sale, pepate e ripassate qualche istante le capesante nel condimento. Completate con pistilli di zafferano e ciuffetti di aneto.
Servite, a piacere in mezzi gusci di capesante.

Salmone su riso giallo

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di riso Basmati * 4 filetti di salmone * 200 g di pomodorini ciliegia * 1 cipolla rossa * 2 cucchiai di zucchero di canna * 500 ml di brodo vegetale * 1 bustina di zafferano * 1 mazzetto di timo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scaldate il brodo in un pentolino e scioglietevi lo zafferano. Sciacquate il riso, in un colino, sotto l'acqua fredda. Versatelo in una casseruola, unite il brodo, mescolate, mettete il coperchio, portate a bollore e cuocete 10 minuti. Spegnete e fate riposare 10 minuti, coperto.
Nel frattempo, spellate la cipolla, affettatela e fatela appassire in una padella con una noce di burro e un filo d'olio. Spolverizzatela con lo zucchero, aggiungete un filo d'acqua, sale, pepe e lasciate ammorbidire e caramellare leggermente.
Private di eventuali lische i filetti di salmone, metteteli in un'altra padella con un filo di olio caldo, lasciando la pelle verso il basso, coprite e rosolate 5 minuti. Unite i pomodorini, qualche ciuffetto di timo, sale, pepe e cuocete qualche altro minuto.
Aggiungete al riso una noce di burro e sgranatelo. Servitelo con il salmone, i pomodorini, la cipolla e una macinata di pepe.

Cotolettine dorate

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettine sottili di petto di pollo * 2 uova * 100 g di semola di grano duro * 1 bustina di zafferano * 1 mazzetto di timo * 1 limone * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate un limone e grattugiate la scorza. Mescolate la semola con lo zafferano, la scorza e allargatela su un piatto. Sbattete le uova in una terrina. Assottigliate leggermente le fettine di pollo con il batticarne, immergetele nelle uova, sgocciolate bene l'eccesso e passatale nella semola, premendo per farla aderire. Cospargetele con foglioline di timo e friggetele in una padella ampia con una grossa noce di burro e un dito d'olio. Scolate le cotolettine su carta assorbente, salatele, pepatele a piacere e servitele con il limone rimasto, lavato e tagliato a spicchi.

Crema dolce di riso

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
50 g di riso Basmati * 900 ml di latte * 50 g di zucchero di canna * 4 baccelli di cardamomo * 1 stecca di cannella * 1 presa di pistilli di zafferano * 40 g di mandorle sgusciate * Burro

Versate il riso in un colino e sciacquatelo sotto l'acqua fredda corrente. Lasciatelo ammollo 30 minuti in una terrina con abbondante acqua fredda. Fate spumeggiare in una casseruola una grossa noce di burro con la cannella e le bacche di cardamomo. Unite il riso ben scolato, mescolate, aggiungete 800 ml di latte e cuocete 10 minuti circa a fuoco dolce, rigirando di tanto in tanto. Nel frattempo, scaldate in un pentolino il latte rimasto, togliete dal fuoco, unite lo zafferano e fate intiepidire. Versate nel riso il latte allo zafferano e lo zucchero e proseguite la cottura a fiamma dolce, mescolando spesso, finché il riso è sfatto e tutto il liquido è assorbito. Togliete dal fuoco e fate intiepidire. Eliminate cannella e cardamomo, dividete la crema nelle ciotole individuali e guarnite con le mandorle tritate e, a piacere, qualche altro pistillo di zafferano.

Tortini al cioccolato

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
110 g di farina * 100 g di burro, più quello per gli stampini * 60 ml di olio di semi di girasole * 360 ml di latte * 1 uovo * 150 g di zucchero semolato * 1 cucchiaio di zucchero a velo * 250 ml di panna fresca * 1 bustina di zafferano * ½ bustina di lievito in polvere * ½ cucchiaino di bicarbonato * 50 g di cacao amaro, più quello per completare * Sale

In una casseruola scaldate il latte con l'olio, il burro e un pizzico di sale. Fate intiepidire. Setacciate in una terrina la farina con il cacao, il bicarbonato e il lievito. Unite lo zucchero semolato, l'uovo sbattuto leggermente, il miscuglio di latte e amalgamate. Distribuite il composto in 6 stampini imburrati e infornate 35-40 minuti a 180°. Lasciate intiepidire i tortini, sformateli e fateli raffreddare. In un pentolino, fate sobbollire la panna con lo zucchero a velo e lo zafferano, a fuoco dolcissimo, per addensarla leggermente. Lasciate raffreddare. Servite i tortini sulla salsa, spolverizzati di cacao e guarniti a piacere con alcuni pistilli di zafferano e confettini argentati.

TIRAMISÙ
una prelibatezza fatta a strati

Classico con i lamponi

Preparazione
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di lamponi * 2 uova * 70 g di zucchero * 250 g di mascarpone * 16 savoiardi * 200 ml di caffè * 1 cucchiaio di rum * 40 g di cioccolato fondente * 1 ciuffo di menta * ½ limone

Lavate i lamponi, metteteli in una ciotola con il succo del limone, un cucchiaino di zucchero e lasciate riposare mentre procedete con la ricetta. Sgusciate e separate le uova. Montate i tuorli con 50 g di zucchero fino a renderli spumosi. Incorporate il mascarpone e infine gli albumi a neve. Dolcificate il caffè con lo zucchero rimasto, diluitelo con il rum, poca acqua e bagnatevi i savoiardi. Disponete i savoiardi a strati, in 4 coppe, alternandoli alla crema e ai lamponi sgocciolati. Guarnite con il cioccolato grattugiato e ciuffetti di menta fresca.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di mascarpone * 150 ml di panna fresca * 1 mango * 4 frutti della passione * 1 lime * 100 ml di sciroppo d'acero * 50 g di zucchero a velo * 150 ml di succo di mango * 10 savoiardi

Private del nocciolo il mango, pelatelo e riducete la polpa a dadini. Dividete a metà i frutti della passione, recuperate con un cucchiaino polpa e semi e mescolateli in una ciotola con i dadini di mango, il succo del lime e lo sciroppo d'acero. Montate la panna con lo zucchero a velo e incorporatela al mascarpone. Bagnate i savoiardi nel succo di mango, allungato con poca acqua. Divideteli in 4 coppe alternandoli alla crema di mascarpone. Terminate con la frutta e tenete in frigorifero 2-3 ore prima di servire i dessert.

Al mango e passion fruit

Preparazione
25 minuti

TIRAMISÙ

Con arance e cacao

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di mascarpone * 150 g di panna * 200 g di cioccolato fondente * 1 albume * 40 g di zucchero a velo * 1 cucchiaio di zucchero di canna * 3 arance * ½ bicchierino di liquore all'arancia * 2 cucchiai di caffè ristretto * Cacao amaro * 1 ciuffo di menta

Pelate al vivo le arance, ricavate gli spicchi privi delle pellicine bianche e tagliateli a pezzetti, raccogliendo in una casseruola il succo che esce durante l'operazione. Mettete gli spicchi nella casseruola con lo zucchero di canna e il liquore, portate a bollore e cuocete 10 minuti. Fate raffreddare. Fate fondere a bagnomaria il cioccolato e lasciate intiepidire. Montate a neve l'albume e incorporatelo al cioccolato tiepido. Lavorate il mascarpone con lo zucchero a velo e unite la panna montata e il caffè. Dividete in 4 bicchieri la composta di arance, versate la mousse al cioccolato, la crema al mascarpone e mettete in frigo 2-3 ore. Spolverizzate di cacao e guarnite con la menta.

Al lime e cioccolato

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di mascarpone * 150 g di cioccolato fondente * 100 ml di panna fresca * 2 uova * 70 g di zucchero * 2 lime * 6 biscotti al burro salato * 1 mazzetto di menta

Portate la panna a bollore, togliete dal fuoco, unite il cioccolato tritato e mescolate finché è sciolto. Lavate i lime, grattugiate metà della scorza, prelevate il resto a filetti sottili e spremete il succo. Fate bollire in un pentolino 100 ml di acqua con 20 g di zucchero. Unite 2-3 foglie di menta, fate intiepidire e aggiungete la scorza grattugiata e metà del succo di lime. Immergete i biscotti in questo liquido e divideteli sul fondo di 4 bicchieri. Aggiungete la salsa al cioccolato e fate raffreddare in frigo. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi Montate i tuorli con lo zucchero e incorporate il mascarpone, il succo di lime rimasto, gli albumi a neve e qualche filetto di scorza. Versate la crema nei bicchieri e tenete in frigo 2-3 ore. Guarnite con i filetti di scorza rimasti e ciuffetti di menta fresca.

TIRAMISÙ

Con i kiwi marinati

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di mascarpone * 2 uova * 80 g di zucchero * 3 kiwi * 4 lamponi * ½ limone * 16 savoiardi * 2 cucchiai di Marsala * 200 ml di caffè * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * Cacao amaro

Pelate i kiwi, tagliateli a spicchi, metteteli in una ciotola con 2 cucchiai di zucchero, lo zenzero e il succo del limone, coprite e lasciate marinare in frigo un'ora. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Montate i tuorli con 40 g di zucchero e incorporate il mascarpone, gli albumi a neve e il Marsala. Dolcificate il caffè con lo zucchero rimasto, allungatelo con poca acqua, imbevete i savoiardi e distribuiteli in 4 bicchieri alternandoli ai kiwi e alla crema. Mettete 2-3 ore in frigo. Spolverizzate di cacao, guarnite con i lamponi lavati e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 banane * 1 disco di pan di Spagna pronto * 250 g di mascarpone * 2 uova * 40 g di zucchero a velo * 50 ml di rum * 1 ciuffo di menta * Zucchero semolato * Burro * Sale

Tagliate le banane a rondelle e doratele in una padella con una noce di burro e poco zucchero semolato. Bagnate con il rum e fate sfumare. Tagliate a pezzetti il pan di Spagna. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. In una ciotola, montate i tuorli con lo zucchero a velo. Incorporate il mascarpone e gli albumi a neve. Sistemate sul fondo di 4 bicchieri uno strato di pan di Spagna e coprite con alcune rondelle di banane e il loro sughetto. Proseguite fino a esaurire gli ingredienti terminando con le banane. Tenete 2-3 ore in frigo prima di servire, decorando con ciuffetti di menta.

Con banane rosolate

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

TIRAMISÙ

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di mascarpone * 3 uova * 50 g di zucchero a velo * 150 g di prugne secche snocciolate * 1 bicchiere di vino rosso * 1 stecca di cannella * 1 scorzetta d'arancia * 150 ml di caffè espresso * 8 savoiardi * 1 cucchiaio di zucchero di canna, più quello per guarnire

Mettete in una casseruola le prugne con il vino, la scorzetta e la cannella. Portate a bollore e fate ridurre fino a ottenere un liquido denso sciropposo. Eliminate cannella e scorza, tenete da parte 4 prugne intere e tagliuzzate le altre. Sgusciate e separate le uova. Montate i tuorli con lo zucchero e incorporate il mascarpone e gli albumi a neve. Dolcificate il caffè con lo zucchero di canna, diluitelo con poca acqua, immergetevi i savoiardi e sistemateli sul fondo di 4 bicchieri. Versate parte della crema, le prugne a pezzetti, la crema rimasta e fate riposare in frigo 2-3 ore. Guarnite con le prugne intere tenute da parte, spolverizzate di zucchero di canna e servite.

Con prugne e vino rosso

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Alle pesche e pistacchi

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di pesche sciroppate * 200 g di mascarpone * 150 ml di panna fresca * 40 g di zucchero * 50 g di pistacchi sgusciati * 1 limone * 4 lingue di gatto

Tagliate a dadini le pesche sciroppate. Montate in una ciotola il mascarpone con lo zucchero. A parte, montate anche la panna, poi incorporatela al mascarpone per ottenere una crema omogenea. Alternate in 4 bicchieri la crema e le pesche sciroppate. Terminate con le pesche e mettete in frigo 2-3 ore. Lavate il limone e grattugiate la scorza. Tritate grossolanamente i pistacchi e mescolateli con la scorza. Guarnite i bicchieri con il trito e le lingue di gatto.

Verde al tè matcha

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fragole * 350 ml di panna fresca * 50 ml di latte * 270 g di zucchero a velo * 2 albumi * 3 cucchiaini di tè verde matcha * 9 fogli di gelatina * 1 limone

Pulite le fragole, tenetene da parte 100 g e tagliate a dadini le altre. Mescolate i dadini in una ciotola 150 g di zucchero e il succo del limone. Immergete 6 fogli di gelatina in acqua fredda, strizzateli e scioglieteli in un pentolino con 2 dita di acqua bollente. Fate raffreddare, versate la gelatina sulle fragole, mescolate e dividetele in 4 coppe. Mettete 2-3 ore in frigo. Ammollate in acqua fredda la gelatina rimasta. Scaldate il latte in un pentolino, stemperatevi il tè verde e scioglietevi la gelatina strizzata. Fate raffreddare. In una ciotola, montate gli albumi con 100 g di zucchero, incorporate 250 ml di panna montata, il latte al tè con la gelatina e dividete la crema nelle coppe. Rimettete in frigo 4-5 ore. Frullate le fragole tenute da parte, filtrate la purea e mescolatela alla panna rimasta, montata con il resto dello zucchero. Guarnite le coppe con la panna alle fragole e, a piacere, fragole fresche, cialde o biscottini.

Al fondente e scorzette candite

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di mascarpone * 150 ml di panna fresca * 2 uova * 80 g di zucchero * 200 g di cioccolato fondente * 8 biscotti al cacao * 1 tazzina di caffè ristretto * 30 g di burro * 1 arancia * Cacao amaro

Lavate l'arancia, ricavate la scorza a filetti e scottateli 3 volte in acqua bollente, cambiandola ogni volta. Fateli candire 10 minuti in una padellina, coperti a filo d'acqua, con metà dello zucchero. Scolateli su carta da forno e fate asciugare. Scaldate la panna in una casseruolina fino al bollore. Versatela in una ciotola sul cioccolato tritato, mescolate per scioglierlo e fate raffreddare. Sgusciate e separate le uova. Montate i tuorli con lo zucchero rimasto e unite il caffè, il mascarpone e gli albumi a neve. Tritate i biscotti, mescolateli in una terrina con il burro fuso e distribuiteli in 4 bicchieri. Versate parte della crema al mascarpone, quella al cioccolato, il resto del mascarpone e mettete in frigo 2-3 ore. Spolverizzate di cacao, guarnite con le scorzette candite e servite.

Esotico all'ananas e coriandolo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
3 uova * 250 g di mascarpone * 100 g di panna acida * 400 g di polpa di ananas * 60 g di zucchero * 2 cucchiai di rum * 1 lime * 18 savoiardi * 100 ml di succo di ananas * 3 rametti di coriandolo

Lavate il lime, grattugiate la scorza e spremete il succo. Tagliate l'ananas a dadini e rosolateli in una padella con un cucchiaio di zucchero e uno di rum. Sgocciolateli dal fondo e mescolateli in una terrina con il coriandolo tritato. Versate il fondo di cottura in una ciotolina e mescolatelo con il succo di lime, quello di ananas e il rum rimasto. Sgusciate le uova e separate albumi e tuorli. Montate i tuorli con lo zucchero rimasto. Incorporate il mascarpone, la panna acida, la scorza e infine gli albumi a neve. Bagnate 16 savoiardi nel mix di succo e dividetene una parte in 4 coppe. Alternate crema, ananas e il resto dei biscotti bagnati, terminando con la crema. Tenete in frigo 2-3 ore. Decorate con i savoiardi rimasti sbriciolati e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di mirtilli * 100 g di yogurt greco * 100 g di mascarpone * 100 g di panna fresca * 50 g di zucchero a velo * 16 savoiardi * 1 mazzetto di basilico * 1 limone

In un pentolino, portate a bollore 200 ml d'acqua con il succo del limone e 20 g di zucchero. Togliete dal fuoco, unite 4-5 foglie di basilico e lasciate in infusione finché lo sciroppo è raffreddato. Lavate i mirtilli. In una ciotola, lavorate con la frusta elettrica il mascarpone e lo yogurt con lo zucchero.

Montate la panna e incorporatela alla crema di mascarpone. Imbevete i savoiardi nello sciroppo al basilico. Alternate in 4 bicchieri o coppe la crema, i savoiardi e i mirtilli, inserendo qualche foglia di basilico. Terminate con crema. Tenete in frigo 2-3 ore prima di servire con basilico fresco.

Con mirtilli e basilico

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 15/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia

© Save the Children
IO DONO UN FUTURO
A CHI NON CE L'HA
Save the Children